



Centro Universitário de Brasília  
Instituto CEUB de Pesquisa e Desenvolvimento - ICPD

## A PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA

Eliana Cristina Teixeira Guimarães \*

### RESUMO

**Introdução:** A incontinência urinária é definida pela Sociedade Internacional de Continência (ICS) como a queixa de qualquer perda urinária de forma involuntária. Embora se tenha um consenso da importância da prática de atividade física, estudos têm demonstrado que a corrida pode acarretar distúrbios uroginecológicos como a incontinência urinária, devido ao aumento da pressão intra-abdominal e a deficiência da musculatura do assoalho pélvico que é responsável pelo suporte dos órgãos pélvicos. **Objetivo:** Verificar a prevalência de incontinência urinária num grupo de mulheres que praticam corrida de rua regularmente. **Métodos:** Foram aplicados dois questionários num grupo de corrida, para observar a presença de sintomas de incontinência urinária nas praticantes. Um questionário sobre os dados do histórico ginecológico e obstétrico e o questionário ICIQ-SF sobre incontinência urinária e então analisados os dados das respostas. **Resultados:** A amostra foi composta por 13 mulheres participantes do estudo. 9 tem filhos, 7 tiveram parto cesariano, 1 teve parto normal e 1 atleta teve os dois tipos de parto. 2 que tiveram parto cesariana tem queixa de perda urinária e 2 que tiveram parto normal tem queixa de perda urinária.

---

\* Trabalho apresentado ao Centro Universitário de Brasília (UniCEUB/ICPD) como pré-requisito para obtenção de Certificado de Conclusão de Curso de Pós-graduação *Lato Sensu* em fisioterapia em reabilitação do assoalho pélvico, sob orientação do Prof. Dr. Ronney Jorge de S. Raimundo.

Das que não tem filhos, apenas 1 relatou queixa de perda urinária. **Conclusão:** O estudo permitiu compreender que os sintomas de incontinência urinária estão presentes nas praticantes de corrida de rua. A corrida ocasiona aumento excessivo na pressão intra-abdominal, sobrecarregando os órgãos pélvicos, que irão fazer pressão no assoalho pélvico, ocasionando danos a essa musculatura. Diversos estudos mostraram a ocorrência de sintomas em praticantes de corrida, nos revelando que deveria ter um trabalho preventivo com as mulheres corredoras evitando o aparecimento de disfunções miccionais.

**Palavras-chave:** Urinary Incontinence. Incontinência urinária em atletas. Incontinência Urinária de esforço. Atividade física. Assoalho pélvico.

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física aeróbica realizada de forma regular traz vários benefícios para a saúde, ajuda nos diversos sistemas do corpo e com isso melhora a qualidade de vida (BARRETO et al., 2014). Ultimamente, temos visto uma grande busca por hábitos de vida mais saudáveis e a atividade física incluída na rotina diária. Com isso, a corrida de rua vem sendo procurada por muitas mulheres. Apesar dos benefícios que a corrida de rua traz para nosso organismo, ela é considerada como um fator de risco para distúrbios do assoalho pélvico (CAETANO et al., 2007).

O assoalho pélvico é um conjunto de músculos que sustentam os órgãos internos da pelve e proporcionam ação esfincteriana para o controle da urina e das fezes. As deficiências nas estruturas musculares desse assoalho como: atrofia muscular devido ao processo de envelhecimento ou o rompimento das fibras devido aos traumas que podem ocorrer no parto, podem causar falhas na capacidade de realizar a sustentação dos órgãos pélvicos e de realizar o fechamento esfincteriano de forma efetiva (MORENO, 2004; BARACHO, 2012)

Diante desse quadro de distúrbios no assoalho pélvico, é muito comum termos a perda de urina. A Sociedade internacional de continência (ICS) considera que a queixa de qualquer perda involuntária de urina é denominada como incontinência Urinária. A perda de urina associada aos esforços realizados é classificada como incontinência urinária de esforço (SITE ICS)

Estudos demonstram que os exercícios de alto impacto ocasionam aumento excessivo na pressão intra-abdominal, e esse aumento pode sobrecarregar os órgãos pélvicos que irão fazer pressão no assoalho pélvico, ocasionando danos a esse grupo muscular. Um assoalho pélvico com função deficiente e/ou inadequada é fator etiológico relevante para a ocorrência de incontinência urinária de esforço (MORENO, 2004; UCHOA et al., 2011)

Diante do exposto, pelo fato das mulheres estarem buscando cada vez mais praticarem corrida de rua e podendo se tornar um possível risco para ocasionar incontinência urinária, junto com outros fatores, decidiu-se realizar o presente estudo com o objetivo de verificar a prevalência de sintomas de

incontinência urinária num grupo mulheres que praticam corrida de rua regularmente.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional sobre a prevalência de incontinência urinária em mulheres que praticam corrida. Um grupo de corrida, que realiza seus treinos no Parque da cidade Sarah Kubitschek, situado em Brasília-DF, foi escolhido aleatoriamente para avaliar as mulheres praticantes dessa modalidade.

O estudo foi feito com base em dois questionários que foram entregues para mulheres. O primeiro questionário contém perguntas a respeito do seu histórico ginecológico e obstétrico (Idade da menarca, idade da menopausa/climatério, reposição hormonal, se tem filhos e quantos filhos, qual tipo de parto e quantos partos, se teve episiotomia e se a atleta realizou alguma cirurgia ginecológica. As respostas são: “sim” ou “não” e os valores das quantidades de filhos e números de parto.

A segunda parte do questionário é composta por duas perguntas. Uma pergunta sobre o histórico de corrida (quanto tempo faz corrida e a frequência que pratica) e a outra pergunta é se durante a corrida a corredora sente vontade de urinar e se perde urina durante a corrida. As respostas são: “sim”, “não” e “às vezes”.

O segundo questionário aplicado foi um questionário sobre incontinência urinária (ICIQ-SF) que consiste em perguntas sobre as perdas urinárias. São perguntas sobre a frequência da perda, a quantidade de perda, o momento em que há perda e qual a interferência que essa perda tem na qualidade de vida.

As praticantes incluídas no estudo foram as que fazem sua prática pelo menos 3 vezes na semana regularmente, maiores de 18 anos, mulheres que não apresentam doenças crônicas, que não tenham passado por cirurgia reparadora/estética de abdome ou região pélvica, que não estejam em tratamento fisioterapêutico ou médico para incontinência urinária. O estudo foi

desenvolvido no período de julho a agosto de 2016. Houve um primeiro contato com as participantes que estavam presentes neste dia, onde foi explicado e orientado o objetivo do estudo, e então algumas mulheres responderam os questionários na mesma hora e entregue ao pesquisador. Após este primeiro contato, tivemos um segundo contato por email para o resto da equipe que não estava presente no primeiro dia. O email foi encaminhado e respondido pelas que se interessaram em participar do estudo. Os dados foram coletados e colocados numa planilha do programa excel e cada participante da pesquisa foi registrada como um número.

O Estudo foi enviado ao comitê de ética e pesquisa e aprovado no dia 16/07/2016 com o número: CAAE 56966116.0.0000.0023.

### 3 RESULTADOS

#### 3.1 Caracterização da amostra

A amostra foi composta por um grupo de 13 mulheres, que praticam corrida de rua há pelo menos 3 meses, com frequência de duas a quatro vezes por semana e idade entre 35 a 56 anos. A idade da menarca foi entre 10 a 14 anos.

Abaixo temos a tabela de acordo com as dados analisados no questionário da anamnese sobre histórico ginecológico e obstétrico:

TABELA 1- DADOS GINECO-OBSTÉTRICOS

VARIÁVEIS GINECO/OBSTÉTRICAS	QUANTIDADE
MENOPAUSA/CLIMATÉRIO	4 atletas
REPOSIÇÃO HORMONAL	3 atletas
ATLETAS QUE TEM FILHO	9 atletas
ATLETAS QUE NÃO TEM FILHO	4 atletas
PARTO CESÁRIA	7 atletas

PARTO NORMAL

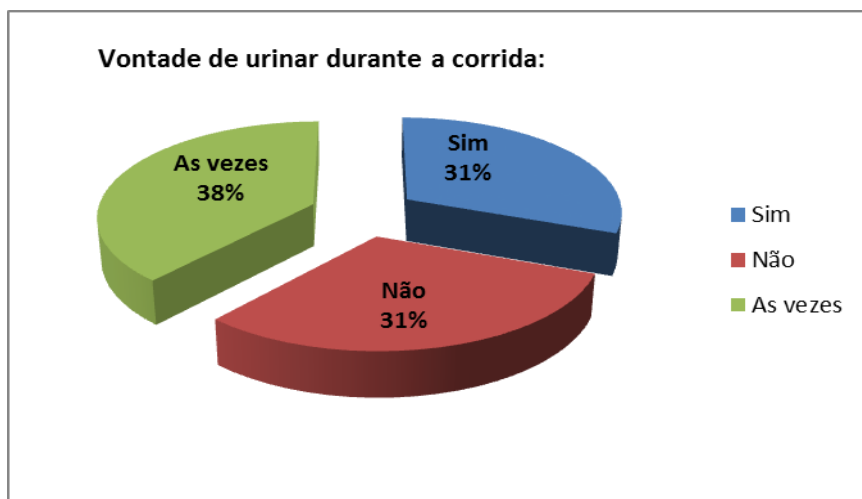
1 atleta

PARTO NORMAL E CESÁRIA

1 atleta

As atletas foram questionadas se durante a corrida sentem vontade de urinar e se ocorrem perdas urinárias. Seguem os resultados demonstrados no gráfico 1 abaixo com os valores percentuais das respostas obtidas com os questionários:

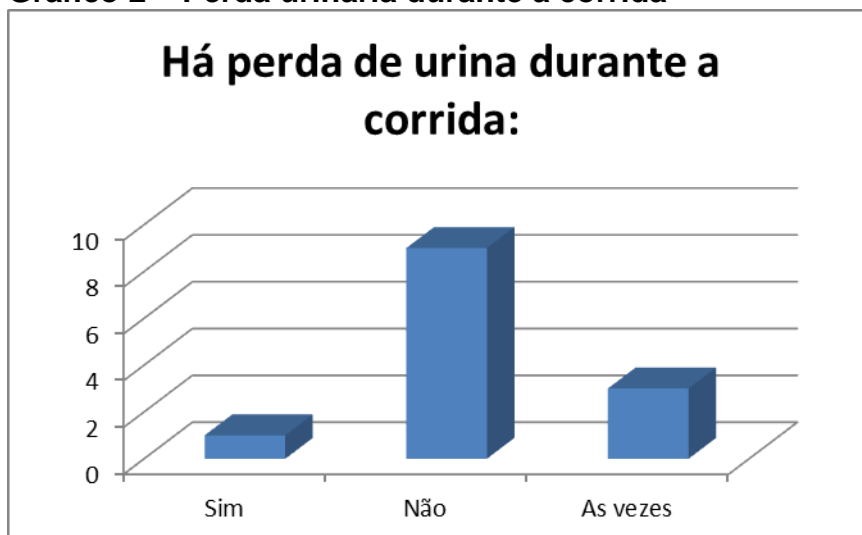
**Gráfico 1- Vontade de urinar durante a corrida**



(Elaborado pelo próprio autor do trabalho)

Novamente as atletas foram questionadas a respeito das perdas urinárias durante a corrida e foram obtidos os seguintes resultados abaixo no gráfico 2:

**Gráfico 2 – Perda urinária durante a corrida**

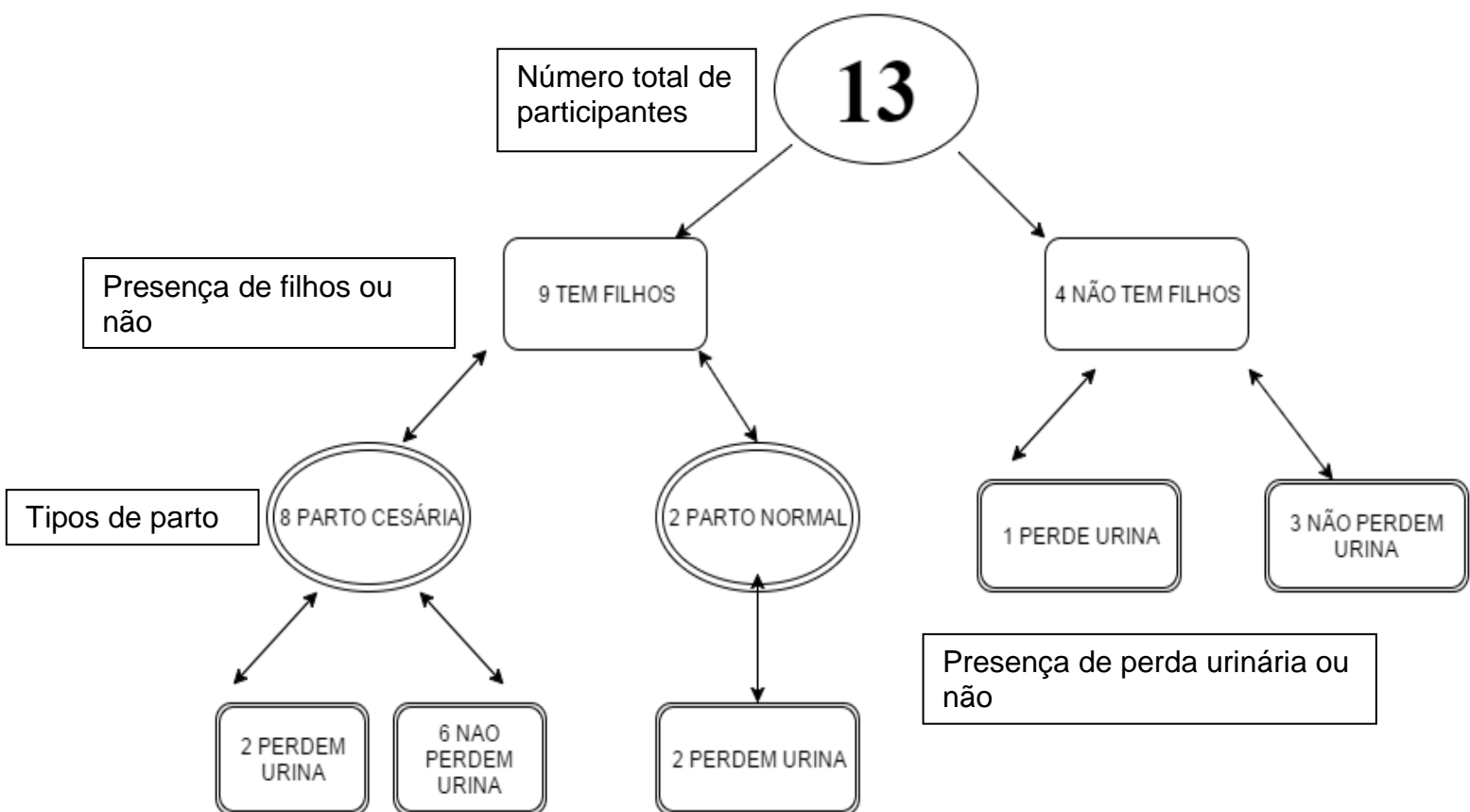


(Elaborado pelo próprio autor do trabalho)

**Há perda de urina durante a corrida:**

<b>Sim</b>	<b>1</b>
<b>Não</b>	<b>9</b>
<b>As vezes</b>	<b>3</b>

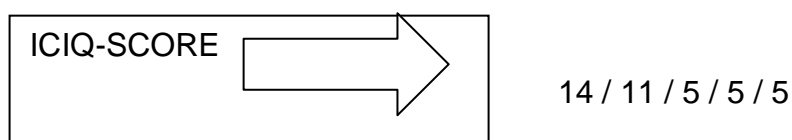
Foi feito então um diagrama relacionando as respostas obtidas nos questionários com a presença de perdas urinárias e as que têm filhos ou não e o tipo de parto. Tivemos a seguinte organização:



(\* Uma das participantes teve parto normal e parto cesária)

Mulheres que perdem urina	Mulheres que não perdem urina
5	7

O último quesito a ser analisado no questionário será descrito a seguir. O questionário ICIQ-SF Analisou a frequência, a quantidade das perdas, o quanto isso interfere na vida diária dessas mulheres e quando ocorre as perdas. Obtivemos no final os seguintes dados das atletas que relataram perdas urinárias



O score do questionário é obtido através da soma dos resultados de cada pergunta, relacionadas a: frequência / quantidade/ interferência na vida diária  
Quanto maior o número, maior a severidade da perda.

Interferência da perda :	}	SIM – 2 NÃO - 3
Maior Perda Urinária	}	- Durante a atividade física - 2 - Sem razão Óbvia - 2 - Ao espirrar - 1

#### 4 DISCUSSÃO

De acordo com o objetivo do estudo que foi verificar a prevalência de sintomas de incontinência urinária, pode-se demonstrar que houve mulheres praticantes de corrida de rua e que apresentaram os sintomas de incontinência.

No estudo de Oliveira et al.(2010) foi achada a prevalência de sintomas de incontinência urinária em 5% de mulheres jovens e cerca de 50% nas idosas. No



atual estudo em que foi feito, a prevalência de sintomas de incontinência de acordo com a idade foi a seguinte:

- 4 mulheres que relataram queixas urinárias apresentam idade entre 49 e 52 anos e estão na fase do climatério e 1 atleta com 34 anos, relatou perdas durante a corrida.

Isso nos mostra que a prevalência de sintomas é maior nas mulheres acima de 45 anos, porém podem ocorrer perdas em mulheres com menor idade.

Ainda, comparando com o estudo de Oliveira et al.(2010) eles afirmam que a cesariana mostrou-se protetora com relação à incontinência. Porém, dentre as atletas que responderam os questionários e relataram perdas urinárias, duas tiveram parto cesariano. Hoje, sabemos que não podemos afirmar que a Cesária é protetiva contra incontinência, de fato não é. O processo de toda a gestação que se torna fator de risco para ocorrência dos sintomas.

O parto normal e suas intervenções parecem ser fatores que influenciam na ocorrência de sintomas de incontinência urinária.

Segundo o questionário ICIQ-SF podemos registrar a severidade dos sintomas e o quanto isso interfere na atividade de vida diária. Apesar dos scores demonstrarem valores altos, significando grandes perdas, isso parece interferir pouco na vida das mulheres que responderam os questionários. Talvez por falta de conhecimento do que é a incontinência urinária, do como ela pode evoluir, por achar que é normal perder urina com a idade ou por não saber que se tem tratamento. Muitas mulheres desconhecem sobre esse assunto.

Por fim, o estudo de Araujo et al, nos mostrou uma grande prevalência de mulheres atletas com sintomas de incontinência urinária, evidenciando assim que a atividade física de alto impacto é fator etiológico para o aparecimento de incontinência urinária,

## **5 CONCLUSÃO**

O estudo permitiu compreender que os sintomas de incontinência urinária estão presentes nas praticantes de corrida de rua. Foi possível perceber que a corrida ocasiona aumento excessivo na pressão intra-abdominal, e esse aumento

pode sobrecarregar os órgãos pélvicos que irão fazer pressão no assoalho pélvico ocasionando danos a essa musculatura. Diversos estudos também mostraram a ocorrência de sintomas em praticamente de corrida, nos revelando que se deveria ter um trabalho preventivo com as mulheres corredoras evitando o aparecimento de disfunções miccionais.

## **TITLE: THE PREVALENCE OF URINARY INCONTINENCE IN STREET RUNNING WOMEN**

### **ABSTRACT**

**Introduction:** The urinary incontinence is defined by the International Continence Society (ICS) as the complaint of any urinary loss in an involuntary way. Although there is a common sense of the importance of the practice of physical exercises, studies have shown that running can cause urogynecological disorders, such as urinary incontinence, due to increased intra-abdominal pressure and the deficiency of pelvic floor musculature that is responsible for the support of pelvic organs. **Purpose:** To verify the prevalence of urinary incontinence in a group of women who practice street running regularly. **Methods:** Two questionnaires were applied in a running group. A questionnaire on gynecological and obstetrical history and the ICIQ-SF questionnaire on urinary incontinence, and then analyzed the data. **Results:** 13 women participated in the study. 9 of them have children, 7 had cesarean birth, 1 had normal birth and 1 had both cesarean and normal birth. 2 who had cesarean birth complain of urinary loss and 2 who had normal birth complain of urinary loss. Of those who do not have children, only 1 reported a complaint of urinary loss. **Conclusion:** The study made it possible to understand that symptoms of urinary incontinence are present in street running woman. It was possible to notice that the running causes an excessive increase in the intra-abdominal pressure, and this increase can overwhelm the pelvic organs that will put pressure on the pelvic floor, causing damage to that muscle. Several studies have also shown the occurrence of symptoms in runners, revealing that a preventive work with female runners should avoid the appearance of urogynecological dysfunctions. **Key-Words:** Urinary incontinence in athletes. Urinary stress incontinence. Physical activity. Pelvic floor.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA P M, Priscila; GOMES, Livia Raquel. *A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump*. Curitiba. Fisioter Mov. 2012 jan/mar;25(1):55-65.
- ARAÚJO P, Maíta et al. *Avaliação do assoalho pélvico de atletas. Existe relação com a incontinência urinária?* São Paulo. Rev Bras Med Esporte – Vol. 21, No 6 – Nov/Dez, 2015
- BARACHO, Elza. *Fisioterapia aplicada à saúde da Mulher*. 5.ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2012
- BARRETO,Eliana;FILONE,Eduardo;FITZ F,Fátima. *Symptoms of lower urinary tract in women who practice physical exercise regularly*. Rio de Janeiro: MTP&RehabJournal 2014.
- CAETANO S ,Aletha; TAVARES G C F, Maria da consolação; LOPES B M, Maria Helena. *Incontinência urinária e a prática de atividades físicas*. São Paulo. Rev Bras Med Esporte. Vol. 13, Nº 4. Jul/Ago, 2007.
- INTERNATIONAL CONTINENCE SOCIETY - <https://www.ics.org/terminology/113>. ACESSO EM : 29/03/2017 as 20:00
- MORENO L, Adriana. *Fisioterapia em uroginecologia*. 2. Ed. Barueri-SP.Manole. 2004.
- OLIVEIRA, Emerson et al. *Avaliação dos fatores relacionados à ocorrência da incontinência urinária feminina*. Santo André-SP. Rev Assoc Med Bras 2010; 56(6): 688-90.
- UCHO S, Elisângela; XAVIER F,Helena. *A incidência de incontinência urinária de esforço em atletas e a atuação da fisioterapia como prevenção e tratamento*. Fortaleza. Jornal de Fisiot.da UFC. 2011.

## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO PESSOAL E HISTÓRICO GINECOLÓGICO

Iniciais \_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_

Histórico ginecológico/obstétrico

1. Idade da Menarca \_\_\_\_\_
2. Idade da Menopausa \_\_\_\_\_
3. Climatério? ( ) Sim ( ) Não
4. Reposição Hormonal ( ) Sim ( ) Não
5. Tem filhos? ( ) sim ( ) não quantos \_\_\_\_\_?
6. Quais os tipos de parto? ( ) normal quantos? ( ) /( ) cesariana  
quantos? ( )
7. Realizou episiotomia? ( ) sim ( ) não
8. Realizou alguma cirurgia ginecológica? ( ) sim ( ) não
9. qual? \_\_\_\_\_

Histórico da prática de corrida

1. Há quanto tempo faz corrida ? \_\_\_\_\_
2. Com que frequência você realiza a corrida ? \_\_\_\_\_

Durante a corrida

1. Sente vontade de urinar ? \_\_\_\_\_
2. Perde urina? \_\_\_\_\_

## ANEXO A – ICIQ-SF

Muitas pessoas perdem urina algumas vezes. Estamos tentando descobrir quantas pessoas perdem urina e o quanto isso as aborrece. Ficaríamos agradecidos se você pudesse nos responder as seguintes perguntas, pensando como você tem passado em média nas últimas quatro semanas.

1) Data de nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

2) Sexo: masculino (    ) feminino (    )

3) Com que frequência você perde urina? (assinale uma resposta)

0 nunca (    )

1 uma vez por semana ou menos (    )

2 duas ou três vezes por semana (    )

3 uma vez ao dia (    )

4 diversas vezes ao dia (    )

5 o tempo todo (    )

4) Gostaríamos de saber a quantidade que você pensa que perde.

Nenhuma (    ) 0

Uma pequena quantidade (    ) 2

Uma moderada quantidade (    ) 4

Uma grande quantidade (    ) 6

5) Em geral quanto que perder urina interfere em sua vida diária? Por favor, circule um numero entre

0 (não interfere) e 10 (interfere muito).

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Não interfere

interfere muito

ICIQ-SCORE: soma dos resultados (3 + 4 + 5) =

\_\_\_\_\_

6) Quando você perde urina? Por favor, assinale todas as alternativas que se aplicam a você.

nunca (    )

perco antes de chegar ao banheiro (    )

perco quando estou dormindo (    )

perco quando tusso/espirro (    )

perco quando estou fazendo atividade física (    )

perco quando terminei de urinar e estou me vestindo (    )

perco sem razão óbvia (    )

perco o tempo todo (    )

